



# ほほえみだより

令和6年 9月号



9月に入り、朝晩と少しずつ涼しくなりましたね。日中はまだまだ暑い日が続きます。水分・塩分補給をして熱中症に気を付けましょう。気温差で、体調を崩さないよう、衣類などで調整できるといいですね。

引き続き新型コロナウイルスの感染予防のため、マスク着用、検温、手指消毒のご協力をお願いします。

## ～9月の予定～

### ★誕生日会★

男性・・・2名

女性・・・3名

お誕生日おめでとうございます！  
お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。  
おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。



### ★敬老会★

敬老の日の前後に職員より、ささやかなプレゼントをお渡しさせていただきます。お楽しみに♪



昨年度の敬老会の様子

## 作品作り



もうすぐ、コスモスが咲きはじめますね。お花紙を使って、コスモスの作品作りをしました。とても素敵な作品になりましたね。



折り紙を使って、今が旬のぶどうの作品作りをしました。細かくて、難しかったですが、かわいらしい、おいしそうなぶどうが出来上がりましたね。

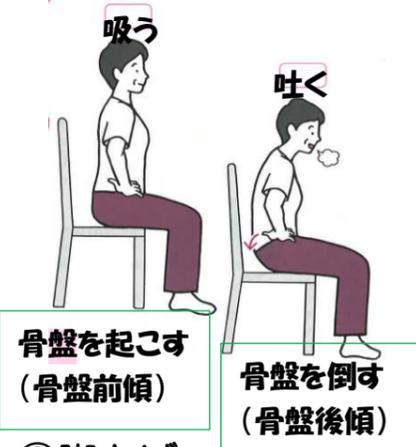


## コツコツ続けて元気に！毎日体操

～腰痛予防体操～ ※椅子からの転落に注意しましょう。



### ① 骨盤の前傾・後傾

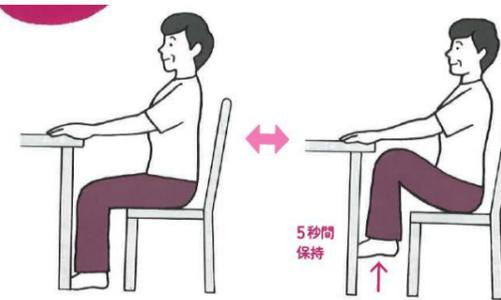


前傾：両手を腰に当て、へそを突き出すように骨盤を起こします。

後傾：腰を丸めるように骨盤を後ろに倒します。(3回)

★効果★  
・骨盤可動域の改善  
・姿勢の矯正

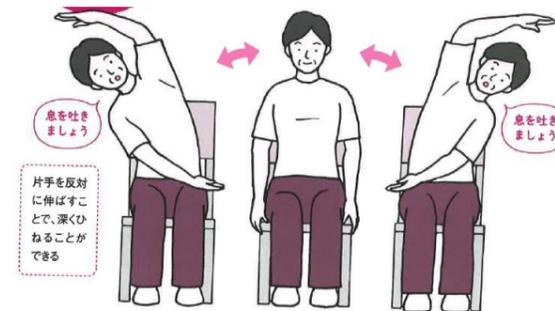
### ② 脚上げ



机に手をついた状態で脚を上げ、5秒間保持した後、ゆっくり脚を下ろします。(5回)

★効果★  
・腹筋の強化

### ③ 横反らし



脚を軽く開き、片手を上げ、反対の手は斜め下に伸ばして5秒保ちます。(左右とも各5回)

★効果★  
・背筋・腸腰筋のストレッチ



公式LINEができました。

今後、緊急時が起きた時など、家族さんやケアマネージャーさんとLINEを活用しながら、情報共有していきたいと思っています。ご登録お待ちしております。



社会福祉法人山県市社会福祉協議会  
山県市社協デイサービスセンターほほえみ  
〒501-2321 山県市谷合 1349 番地 1  
TEL (0581)56-0056 FAX 56-0057

